86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

07. 12. 2018 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க:

(i) **எல்லா** வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
(ii) **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவு செய்க.
(iii) **உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (X) இடுக.**
(iv) அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. அனைவரினதும் துன்பத்திலும் மகிழ்ச்சியிலும் பங்குகொள்ளும் நல்லுள்ளம் கொண்ட ராஹினி, அனைவருடனும் நட்புறவுடன் பழகக்கூடிய ஒரு மாணவியாவார். இதற்கமைய ராஹினி
(1) பூரண ஆரோக்கியமுள்ளவர்.
(2) சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிப்புச் செய்பவர்.
(3) பூரண ஆளுமையுடையவர்.
(4) சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு மற்றும் பரிவுணர்வு கொண்டவர்.

● 'சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலையை' உருவாக்குவதற்காகப் பாரதி கல்லூரி அதிபரினால் முன்னெடுக்கப்பட்ட சில நடவடிக்கைகள் A, B, C, D மற்றும் E ஆகிய கூற்றுகளினால் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு **2** தொடக்கம் **4** வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

A - பாடசாலையினுள் பொலித்தீன் கொண்டுவருதல் முற்றாகத் தடைசெய்யப்பட்டது.
B - பெற்றோர் மற்றும் ஊர்மக்கள் உதவியுடன் பாடசாலையில் டெங்கு ஒழிப்புக்காகச் சிரமதானம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.
C - பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலையில் உடன் உணவு (instant food), பயனற்ற உணவு (junk food) மற்றும் காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள் (carbonated drinks) போன்றன விற்பதற்குத் தடைசெய்யப்பட்டன.
D - சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் (MOH) பங்கேற்புடன் பாடசாலையில் வைத்தியப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டது.
E - போதுமானளவு மலசலகூட வசதிகள் பெற்றுக்கொடுக்கப்பட்டன.

2. சுகாதார மேம்பாட்டினை (Health Promotion) நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக அதிபரினால் முன்னெடுக்கப்பட்ட கொள்கைகளைக் கொண்ட கூற்று / கூற்றுகள்
(1) A (2) A, C (3) B, C (4) C, D மற்றும் E

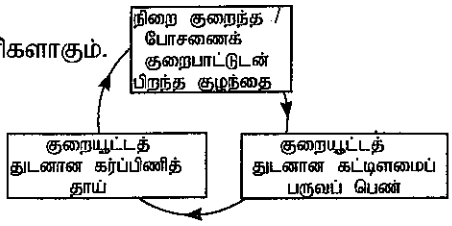
3. சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொண்டமையைக் காட்டுவது / காட்டுவன
(1) A, E (2) B, D (3) C, D (4) B

4. சுகாதார மேம்பாட்டிற்குத் தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் சிறந்த சூழலைக் கட்டியெழுப்புதல் என்பவற்றைச் செயற்படுத்தியமையைக் காட்டும் கூற்றுகள்
(1) A, B (2) B, C (3) B, D (4) D, E

5. ஆரோக்கியமான ஒரு குழந்தைக்கு உணவூட்டும்போது ஒரு தாய் **மேற்கொள்ளக்கூடாதது**
(1) முதல் ஆறு மாதங்களுக்குக் குழந்தைக்கு உணவுத்தேவை ஏற்படும்போதெல்லாம் தாய்ப்பாலைக் கொடுத்தல்
(2) முதல் ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியானதும் மேலதிக உணவுகள் வழங்குவதை ஆரம்பித்தல்
(3) முதல் வருடத்தினுள் உப்பு மற்றும் சீனிசேர்த்த உணவுகளைக் குறைத்தல்
(4) நாளொன்றிற்குப் பிரதான உணவுவேளைகள் மூன்றிற்கு மேலதிகமாகச் சிற்றுணவு வேளைகள் மூன்றைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

6. உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது
   (1) போசணைக் குறைபாட்டிற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளாகும்.
   (2) போசணைக் குறைபாட்டு தீங்கு வட்டமாகும்.
   (3) போசணைக் குறைபாட்டின் விளைவுகளாகும்.
   (4) நுண்போசணைக் குறைபாட்டு வட்டமாகும்.



● வாழ்வின் வெவ்வேறு பருவங்களில் தனிநபர்கள் சிலரின் தேவைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இத்தகவல்களைப் பயன்படுத்தி **7, 8** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

தனிநபர்	தேவைகள்
A	உயர் கல்வியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் அதற்கமைவான தொழிலொன்றில் இணைவதற்கும் விருப்பம் காட்டுவார்.
B	வெவ்வேறு வழிகள் மூலமாக வருமானத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் குடும்பத்தை நடாத்துவதற்கும் ஆர்வம் காட்டுவார்.
C	சமய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். மற்றவர்களின் அன்பையும் கவனிப்பையும் எதிர்பார்ப்பார்.
D	சமவயது நண்பர்களுடன் இணைந்து செயற்பட விரும்புவார். எதிர்ப்பால் கவர்ச்சியைக் காட்டுவார்.

7. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தனிநபர்களுள் தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் பிரவீனாக இருக்கக்கூடியவர்
   (1) A ஆவார். (2) B ஆவார். (3) C ஆவார். (4) D ஆவார்.

8. பிரவீனின் பாட்டனாக இருக்கக்கூடியவர்
   (1) A ஆவார். (2) B ஆவார். (3) C ஆவார். (4) D ஆவார்.

● பின்வரும் தகவல்களைக்கொண்டு **9** தொடக்கம் **11** வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

போசணைக் குறைபாட்டு நோய்களுக்குட்பட்ட M, N, O ஆகியோரின் பிரதான உணவுவேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்வதற்காக ஓர் உணவியல் வல்லுநரினால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

M - கடற்பாசி, கடல்மீன், அயடீன் கலந்த உப்பு (iodized salt)
N - கடும்பச்சை நிறக் காய்கறிகள், கீரைவகைகள், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், விலங்கு எண்ணெய்
O - நெய்த்தோலி, சிறிய மீன், பாலும் பாலுணவுகளும்

9. கண்டமாலை நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர் / பீடிக்கப்பட்டவர்கள்
   (1) M, N ஆவர். (2) N, O ஆவர். (3) M ஆவார். (4) O ஆவார்.

10. என்பு வெடிப்புக்குள்ளானவர் என உத்தேசிக்கக்கூடியவர் / உத்தேசிக்கக்கூடியவர்கள்
   (1) M ஆவார். (2) N ஆவார்.
   (3) O ஆவார். (4) M , N, O ஆகியோராவர்.

11. கண்ணில் பீற்றாப் புள்ளி நோய்ப் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர் / உட்பட்டவர்கள்
   (1) M, O ஆவர். (2) N, O ஆவர். (3) N ஆவார். (4) O ஆவார்.

12. விசேட போசணைத் தேவையுடையவர்கள்
   (1) கர்ப்பிணித் தாய், பாலூட்டும் தாய், ஆசிரியை, மனையாள் ஆகியோராவர்.
   (2) விளையாட்டு வீரர், கர்ப்பிணித் தாய், மனையாள், நோயாளி ஆகியோராவர்.
   (3) நோயாளி, கர்ப்பிணித் தாய், பாலூட்டும் தாய், ஆசிரியை ஆகியோராவர்.
   (4) கர்ப்பிணித் தாய், பாலூட்டும் தாய், நோயாளி, விளையாட்டு வீரர் ஆகியோராவர்.

13. தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்ளும் ஒரு வீரரின் புயங்கள் பரந்த வீச்சில் அசைவுறுவதற்கான காரணம்
   (1) புயவென்பு நீளமாகவும் உறுதியாகவும் இருப்பதனாலாகும்.
   (2) தோட்பட்டை என்பு உறுதியாக இருப்பதனாலாகும்.
   (3) புயவென்பு மற்றும் தோட்பட்டை என்பு என்பவற்றிற்கு இடையில் பந்துக்கிண்ண மூட்டு இருப்பதனாலாகும்.
   (4) இருதலைத் தசை மற்றும் முத்தலைத் தசை என்பவை உறுதியாக இருப்பதனாலாகும்.

14. கழிவுப்பொருளான காபனீரொட்சைட்டு வாயு வெளிச்சுவாசச் செயற்பாட்டின்போது .... மூலமாக வெளியேற்றப்படுவதுடன், நைதரசன் கழிவுப் பொருள்களான அமோனியா, யூரியா, யூரிக்கமிலம் ஆகியன .... மூலமாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.
மேலே கூறப்பட்ட வாக்கியத்தின் இடைவெளிகளைப் பூரணப்படுத்துவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான பதங்கள் முறையே
   (1) கழிவகற்றும் தொகுதி மற்றும் சுவாசத் தொகுதி ஆகும்.
   (2) சுவாசத் தொகுதி மற்றும் கழிவகற்றும் தொகுதி ஆகும்.
   (3) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி மற்றும் கழிவகற்றும் தொகுதி ஆகும்.
   (4) சுவாசத் தொகுதி மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி ஆகும்.

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

15. உணவை விழுங்கும்போது குரல்வளையினுள் உணவுத் துணிக்கைகளைச் செல்லவிடாது மூடிக்கொள்ளும் பகுதி எதுு?
(1) வாதனாளி (2) தொண்டை
(3) மூச்சுக் குழல்வாய் மூடி (4) புடைச்சவ்வு

16. மெலிந்திருப்பதால் துன்பமுறும் ராமன், ஊர்மக்களுடன் அடிக்கடி சண்டையிடுவான். அவன் சமய நடவடிக்கைகளில் அர்ப்பணிப்புள்ளவன். ராமனுடைய நன்நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் துறைகளாவன
(1) உடல், உள மற்றும் சமூகம் ஆகும்.
(2) உள, ஆன்மிக மற்றும் சமூகம் ஆகும்.
(3) உடல், ஆன்மிக மற்றும் உளம் ஆகும்.
(4) உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மிகம் ஆகும்.

17. ராமா, ரனா, ரிசு ஆகியோரின் மூன்று கொண்ணிலைகள் கீழே உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன.


ராமா


ரனா


ரிசு

ராமா, ரனா, ரிசு ஆகிய மூவரினதும் கொண்ணிலைகள் தொடர்பாகச் சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.
(1) ரனாவின் கொண்ணிலை சரியானதாகவுள்ள அதேவேளை ராமா, ரிசு ஆகியோரின் கொண்ணிலைகள் பிழையானவை.
(2) ரிசுவின் கொண்ணிலை சரியானதாகவுள்ள அதேவேளை ராமா, ரனா ஆகியோரின் கொண்ணிலைகள் பிழையானவை.
(3) ரனா மற்றும் ரிசுவின் கொண்ணிலைகள் சரியாகவுள்ள அதேவேளை ராமாவின் கொண்ணிலை பிழையானது.
(4) ராமா, ரனா, ரிசு ஆகியோரின் கொண்ணிலைகள் சரியானவை.

18. நோய்த்தொற்றுக்குள்ளானவருடைய குருதி, பாலியல் சுரப்புகள் மற்றும் தாய்ப்பால் போன்றவற்றில் உயிர்வாழ முடியுமான என்னால் சாதாரண சூழலில் உயிர்வாழ முடியாது. என் மூலம் தொற்றக்கூடிய நோயானது
(1) கொணோரியா (Gonorrhoea) ஆகும். (2) கிளமிடியா (Chlamydia) ஆகும்.
(3) சிபிலிசு (Syphilis) ஆகும். (4) எயிட்ஸ் (AIDS) ஆகும்.

● கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு **19**, **20** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A - [மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்
இதய நோய்கள் மற்றும் பாலியல் பலவீனம் போன்றவற்றிற்குட்படல்

B - [பொறுப்புக் கூறலுடனும் சிறந்த சிந்தனையாற்றலுடனும் தீர்மானம் மேற்கொள்ளல்
சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல்

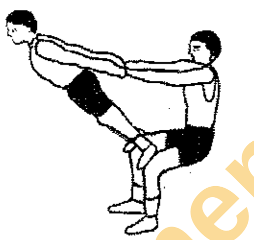
C - [கல்வியானது போட்டிக்குரியதாகவும் பரீட்சை மையமாகவும் இருத்தல்
மாணவர்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படல்

D - [பயனற்ற உணவு மற்றும் காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட இனிப்புப் பானங்களின் நுகர்வைக் குறைத்தல்
அதிக உடற்பருமன் ஏற்படல்

19. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பிற்குக்** காரணமாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச் சோடியானது
(1) A, B (2) A, D (3) B, C (4) C, D

20. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **குறைவிற்குக்** காரணமாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச் சோடியானது
(1) A, B (2) A, C (3) A, D (4) B, C

21.



உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஜிம்னாஸ்ரிக் செயற்பாட்டிற்கு மிகவும் முக்கியமான உடற்றகைமைக் காரணியானது
(1) துரிதம் (Agility) ஆகும்.
(2) கதி (Speed) ஆகும்.
(3) சமநிலை (Balance) ஆகும்.
(4) மறுதாக்கக் கதி (Reaction Speed) ஆகும்.

22. வெளிக்களச் செயற்பாடொன்றினை ஒழுங்கமைக்கும்போது உடற்கல்வி ஆசிரியர் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை மாணவர்களோடிணைந்து மேற்கொண்டார்.
● திட்டமிடல் ● தாரகைகளின் இருப்புத் தொடர்பாக மாணவர்களுக்கு அறிவூட்டல்
● பாதை வரைபடம் வரைதல் ● திசையறிகருவியைப் பயன்படுத்தல்
ஆசிரியரும் மாணவர்களும் தயாராவது
(1) மலையேற்றத்திற்காகும். (2) நடைப் பயணத்திற்காகும்.
(3) சைக்கிள் ஓட்டத்திற்காகும். (4) வன ஆராய்ச்சிக்காகும்.

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

23. புராதன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றிபெறும் வீரர்களுக்கு வழங்கப்படும் விருது

(1) செம்புப் பதக்கமாகும். (2) வெற்றிக் கிண்ணமாகும்.
(3) மலர்ச்செண்டு மற்றும் பதக்கமாகும். (4) ஒலிவ் மரக்கிளையாகும்.

24. பின்வரும் கூற்றுகளைக் கருத்திற்கொள்க.

A - உடலை நீண்ட காலத்திற்கு உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்க முடியும்.
B - வீரர்கள் போட்டித்தடைக்கு உட்படுவர்.
C - வீரர்கள் பெற்ற வெற்றியை இழக்க நேரிடும்.
D - வீரரைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் நாடு அவப்பெயரைப் பெற்றுக்கொள்ளும்.

மேலே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் விளையாட்டு வீரன் / வீராங்கனை தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்தினைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளாவன

(1) A, B (2) A, D (3) A, B, C (4) B, C, D

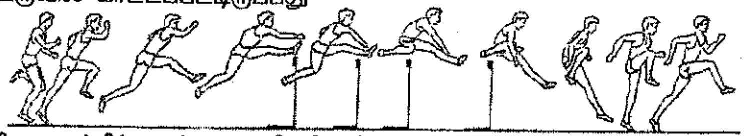
25. கீழே தரப்பட்டுள்ள நோக்கங்களை அடைந்துகொள்வதற்காகப் பாடசாலையில் எம்மால் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டமொன்று ஒழுங்கமைக்கப்பட்டது.

- எல்லா மாணவர்களுக்கும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- ஒற்றுமையை மேம்படுத்தல்
- மாணவர்களின் விளையாட்டுத் திறமைகளை மதிப்பிடல்
- வெற்றி தோல்வியை யதார்த்த பூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்வதற்கான ஆற்றலை வளர்த்தல்

நாம் ஒழுங்கமைத்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டமானது,

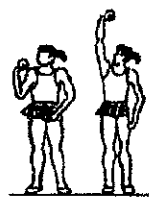
(1) உடனல வேலைத்திட்டமாகும்.
(2) இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியாகும்.
(3) நட்புறவுடனான வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியாகும்.
(4) வர்ணவிருது வழங்கும் விழாவாகும்.

26. கீழே உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது



(1) கோலூன்றிப் பாய்தல் பயிற்சிச் செயற்பாடாகும். (2) உயரம் பாய்தல் பயிற்சிச் செயற்பாடாகும்.
(3) முப்பாய்ச்சல் பயிற்சிச் செயற்பாடாகும். (4) சட்டவேலியோட்ட நுட்பமுறைக்குரிய கட்டங்களாகும்.

27. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள வீராங்கனைகள் ஈடுபட்டிருப்பது



(1) குண்டு போடுதலுக்குக் குண்டைப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்.
(2) கிரிக்கெட்டில் பந்தை வீசுவதற்குப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்.
(3) கூடைப் பந்தைப் (basket ball) பேற்றுக்கெய்வதைப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்.
(4) வலைப்பந்தைப் பேற்றுக்கெய்வதைப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்.

- எறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் இல. 18, 24 மற்றும் 35 ஆகிய வீரர்களின் விளையாட்டுச் சந்தர்ப்பங்கள் சில உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதனை அடிப்படையாகக்கொண்டு **28, 29** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.



28. இவ்வீரர்களில் பெரி-ஓ-பிரயன் (Parry O'Brien) நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தக்கூடிய வீரர் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்

(1) 18 (2) 18, 35 (3) 24, 35 (4) 35

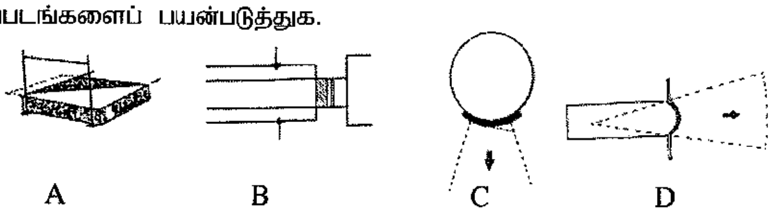
29. தமது போட்டி நிகழ்ச்சியில் ஒரு ஓடுபாதையைப் பயன்படுத்தும் வீரர் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்

(1) 24 (2) 18, 35 (3) 24, 35 (4) 35

30. உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுவதற்கு (bar clearance) முன்னர் இல.50 இற்குரிய வீரர் ஒரு பாதத்தைப் பயன்படுத்தி மிதித்தெழுந்தார் (take-off). இல. 43 இற்குரிய வீரர் இரு பாதங்களையும் பயன்படுத்தி மிதித்தெழுந்தார். இதிலிருந்து நாம் வரக்கூடிய முடிவானது

(1) இல. 50 இற்குரிய வீரரின் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமானதாகும்.
(2) இல. 43 இற்குரிய வீரரின் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமானதாகும்.
(3) இரு வீரர்களினதும் பாய்ச்சல்கள் வெற்றிகரமானவையாகும்.
(4) இரு வீரர்களினதும் பாய்ச்சல்கள் தோல்விகரமானவையாகும்.

- **31, 32** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C, D ஆகிய மைதானங்களின் பருமட்டான வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்துக.



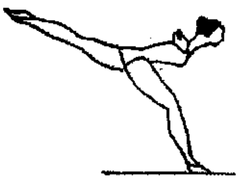
A B C D

31. வீரர்கள் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தாது போட்டியிடுகின்ற நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறும் மைதானம் / மைதானங்கள்
(1) A (2) B (3) A, B (4) C, D

32. வீரர்கள் தமது எத்தனிப்பின் பின்னர் மைதானத்தின் பின்னரைப் பாதியினூடாக வெளியேற வேண்டிய மைதானம்
(1) A (2) B (3) C (4) D

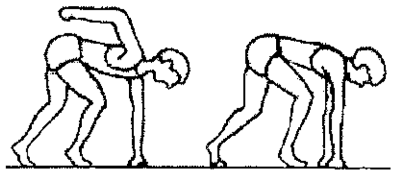
33. 100 m ஓட்டப்போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர் ஆரம்பிப்பாளரின் வெடியொலியுடன் தமது பாதத்தினால் புறப்பாட்டுக் கட்டையின் மீது (starting block) ஒரு விசையைப் பிரயோகிப்பார். அதன் காரணமாக வீரர் முன்னால் தள்ளப்படுவார். இச் செயற்பாட்டிற்கான காரணம்
(1) வீரர் புறப்பாட்டுக் கட்டையில் செலுத்திய விசையின் மறுதாக்கவிசை வீரரின் உடலினுள் செயற்பட்டதனாலாகும்.
(2) வீரர் புறப்பாட்டுக் கட்டையில் செலுத்திய மிகவும் கூடுதலான விசையினாலாகும்.
(3) வீரரின் உடலின் மீது நிலத்தினால் செலுத்தப்பட்ட மறுதாக்க விசையினாலாகும்.
(4) வீரரினது மறுதாக்கக் கதி அதிகரித்தமையினாலாகும்.

34. பின்வரும் கூற்று மற்றும் காரணம் தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ள வாக்கியங்களுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.
கூற்று - நிலத்திலுள்ள 4 kg குண்டினைப் பாதத்தினால் தள்ளுவதை விட 6 kg குண்டினைப் பாதத்தினால் தள்ளுவது கடினமாகும்.
காரணம் - 6 kg குண்டின் சடத்துவமானது 4 kg குண்டின் சடத்துவத்தைவிட அதிகமாகும்.
(1) கூற்றும் காரணமும் உண்மையானவையாகும்.
(2) கூற்றும் காரணமும் பொய்யானவையாகும்.
(3) கூற்று உண்மையாகவுள்ளபோதிலும் காரணம் பொய்யாகும்.
(4) கூற்றுப் பொய்யாகவுள்ளபோதிலும் காரணம் உண்மையாகும்.

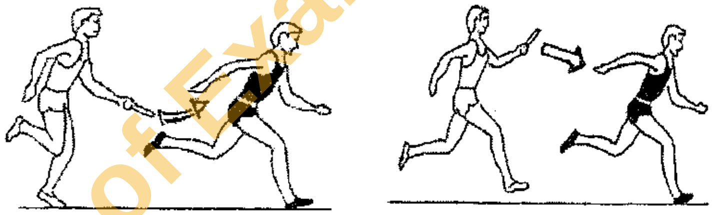
35. 

உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஜிம்னாஸ்ரிக் வீரரது நிலத்தில் தொடுகையுற்றிருக்கும் பாதம் தொழிற்படுவது
(1) I ஆம் வகை நெம்புகோலாகவாகும்.
(2) II ஆம் வகை நெம்புகோலாகவாகும்.
(3) III ஆம் வகை நெம்புகோலாகவாகும்.
(4) I ஆம் II ஆம் வகை நெம்புகோல்களாகவாகும்.

36. யாதேனும் ஒரு நுட்பமுறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாட்டின்போது, உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளவாறு நாம் ஒரு கையை அல்லது இரண்டு கைகளையும் உடலின் முன்னால் நிலத்தில் வைத்து சமிக்ஞையின்போது வேகமாக முன்னோக்கி ஓடினோம். நாம் பெற்ற பயிற்சி
(1) நின்றநிலைப் புறப்பாட்டிற்கானது (standing start).
(2) பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கானது (crouch start).
(3) ஓட்டத்திற்கான ஒரு நுட்பமுறைக்கானது.
(4) உடற்றகைமை விருத்திப் பயிற்சிக்கானது.



37. குறுங்கோல் மாற்றும் இரண்டு முறைகள் கீழே உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



உரு 1 உரு 2

இந்த உருக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.
(1) உரு 1 மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் (down sweep technique) உரு 2 கீழிருந்து மேல்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் (up sweep technique) ஆகும்.
(2) உரு 1 கீழிருந்து மேல்நோக்கி செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் உரு 2 மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் ஆகும்.
(3) உரு 1 மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் உரு 2 கலப்பு மாற்றமும் ஆகும்.
(4) உரு 1 கீழிருந்து மேல்நோக்கி செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் உரு 2 கலப்பு மாற்றமும் ஆகும்.

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

● கீழே தரப்பட்டுள்ள P, Q, R, S போன்ற நிகழ்வுச் சோடிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு **38, 39** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

P - [விளையாட்டு விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல்
நியாயபூர்வமாகப் போட்டியொன்றை நடாத்துவதற்கான ஆற்றல்

Q - [வீரரது தாங்குபாதத்தை விசாலமாக்குதல்
வீரரது சமநிலையைப் பேணும் ஆற்றல்

R - [போதியளவு பயிற்சி மற்றும் ஓய்வெடுத்தல்
தசைத்தொகுதியின் முறையான தொழிற்பாட்டிற்கான இடையூறுகள்

S - [குறுந்தூர ஓட்டவீரரது மறுதாக்கக் கதி (reaction speed) குறைதல்
குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறுவதற்கான ஆற்றல்

38. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி
(1) P, Q (2) Q, R (3) R, S (4) P, S

39. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி
(1) P, Q (2) Q, R (3) R, S (4) P, S

40. 2018 ஜூலை மாதம் ரஸ்யாவில் நடைபெற்ற உலக கிண்ணக் காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றிபெற்ற நாடு,
(1) ஜேர்மனி ஆகும். (2) பிரான்ஸ் ஆகும். (3) குரோசியா ஆகும். (4) பெல்ஜியம் ஆகும்.

* *

[பக். 7 ஐப் பார்க்க

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

* **முதலாம்** வினாவையும் பகுதி **I** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி **II** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

1. இம்முறை பாடசாலையில் நடைபெற்ற சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்வித் தினத்தில் மாணவர்களின் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகளையும் போசணை நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளையும் நடைமுறைப்படுத்தினோம். இதன் விளைவாக, எமது வகுப்பு மாணவர்களது BMI பெறுமானம் திருப்திகரமானதாக உள்ளதாக வகுப்பாசிரியர் குறிப்பிட்டார். இவ்வேலைத்திட்டத்தின்போது இலைக்கஞ்சி, பாசிப்பயறு கலந்த பாற்சோறு, வாழைப்பழம் போன்றன சமூகத்தவர்களால் எமக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கப்பட்டன. இத்தினத்தில் மாணவர்களால் பின்வரும் பதாகை காட்சிப்படுத்தப்பட்டது.

பயனற்ற உணவுகளை (Junk food) அதிகமாக உட்கொள்ளல் தொற்றா நோய்களுக்கு வழிவகுக்கலாம்!

அன்றுமாலை, எமது பாடசாலையில் கிடைக்கக்கூடிய வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களைக்கொண்டு ஆறு மாணவ அணிகளுக்கிடையிலான நட்புறவு வொலிபோல் நிரற்போட்டி ஒன்று நடாத்தப்பட்டது. வீரர்கள் விளையாட்டு விதிமுறைகளைப் பூரணமாகக் கடைப்பிடித்து விளையாடியதுடன் ஏனைய மாணவர்கள் அமைதியான முறையில் போட்டியை கண்டுகளித்தனர். நிரற்போட்டியின்போது ஒரு மாணவன் மயக்கமுற்றான். நாங்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து அம்மாணவனுக்கு முதலுதவி வழங்கினோம். இந்த நிகழ்வின் முடிவில் தீக்குவியல் கண்காட்சி ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. நாம் மகிழ்ச்சிகரமாகக் கண்காட்சியில் பங்கேற்றோம்.

(i) வகுப்பாசிரியர் குறிப்பிட்டதற்கிணங்க எமது வகுப்பு மாணவர்களின் BMI யின் எல்லைப் பெறுமானத்தின் (வீச்சின்) நிறத்தைக் குறிப்பிடுக.

(ii) பதாகையில் குறிப்பிடப்பட்டதைத் தவிர பிழையான வேறு உணவுப் பழக்கங்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(iii) பிழையான உணவுப் பழக்கங்களால் ஏற்படக்கூடிய குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடைய தொற்றா நோய்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(iv) சமூகத்தவர்களினால் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உணவுகளின் போசணைத் தரம் தொடர்பான உமது கருத்தினைத் தருக.

(v) மயக்கமுற்ற மாணவனுக்கு ஏனைய மாணவர்களால் வழங்கப்பட்ட முதலுதவியைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.

(vi) இந்த வேலைத்திட்டத்தில் பங்கேற்ற மாணவர்களது இதயம், குருதிக் கலன்கள் தொடர்பான தகைமை விருத்திக்காக (Cardio-Vascular Fitness) நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(vii) மாலைவேளையில் ஆறு மாணவ அணிகள் பங்குபற்றிய வொலிபோல் நிரற்போட்டியின் போட்டி அட்டவணையைத் தயாரிக்குக.

(viii) இந்தப் போட்டி நியாயபூர்வமான போட்டி (Fair Play) என்ற எண்ணக்கருவுக்கேற்ப நடைபெற்றமையைக் காட்டுவதற்கான உதாரணங்கள் **இரண்டினை** இப்பந்தியிலிருந்து முன்வைக்குக.

(ix) இவ்வாறான வேலைத்திட்டத்தில் தீக்குவியலை ஒழுங்கமைக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(x) இந்த வேலைத்திட்டத்தில் மாணவர்களின் நேர்மறையான ஆளிடைத் தொடர்பின் விருத்திக்கான சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டினை** உதாரணங்களுடன் தருக.

(02 × 10 = புள்ளிகள்)

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. (i) சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்விப் பாடஆசிரியர் எங்களுக்கு வழங்கிய இரண்டு அறிவுரைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. போசணை தொடர்பான உமது அறிவைப் பயன்படுத்தி கீழே தரப்பட்டுள்ள செயல்களுக்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

(அ) பிரதான உணவு வேளைகளுக்குச் சற்று முன்னும் பின்னும் தேனீர் மற்றும் கோப்பி போன்ற பானங்கள் அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்

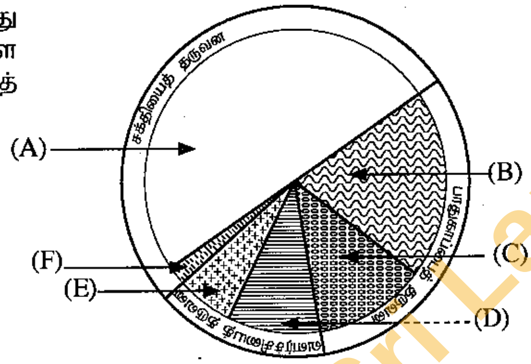
(ஆ) சீனி, உப்பு, எண்ணெய் மற்றும் இனிப்புப் பானங்கள் போன்றவற்றின் நுகர்வைக் கட்டுப்படுத்தல்

(02 புள்ளிகள்)

(ii) உங்களது உயரத்திற்கேற்ற நிறையைப் பேணுவதற்காக மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

(iii) கீழே உருவில் எமது நாளாந்த உணவுவேளைகளில் உள்ளடங்க வேண்டிய உணவுக்கூட்டங்கள் விகிதாரசாரத்திற்கேற்ப (A) தொடக்கம் (F) வரையில் தரப்பட்டுள்ளன.



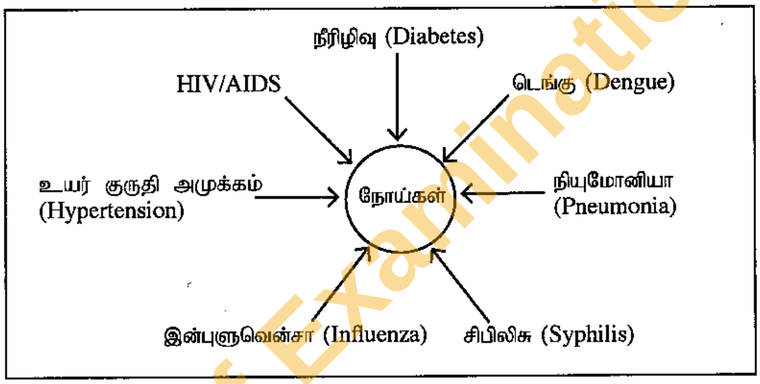
(அ) கீழே தரப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளிலிருந்து (A) தொடக்கம் (F) வரையில் காட்டப்பட்டுள்ள உணவுக்கூட்டங்களுக்குரிய உணவு வகைகளைத் தெரிவுசெய்து தனித்தனியே எழுதுக.

- தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்து உணவுகள்
- காய்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகள்
- விலங்கு மற்றும் தாவரப் புரத உணவுகள்
- பால் மற்றும் பாலுணவுகள்
- பழங்கள்
- எண்ணையுடனான விதை வகைகள்

(ஆ) (B), (E) ஆகிய ஒவ்வொரு உணவுக்கூட்டத்தினதும் தொழிற்பாடு ஒவ்வொன்றைத் தனித்தனியே எழுதுக.

(05 புள்ளிகள்)

3. வரிப்படத்தைப் பயன்படுத்தி கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.



(i) மேலே தரப்பட்டுள்ள வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள நோய்களுள் சுவாசத் தொகுதியின் செயற்பாட்டில் நேரடியாக தாக்கம்செலுத்தும் நோய்கள் **இரண்டைப்** பெயரிட்டு, இந்த நோய்கள் பரவும் முறைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்படுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) (அ) வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்கள் (sexsually-transmitted diseases) **இரண்டின்** நோயறிகுறி ஒவ்வொன்றைத் தனித்தனியே எழுதுக.

(ஆ) இந்த நோய்கள் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பதற்குப் பின்பற்றவேண்டிய நடவடிக்கைகள் **இரண்டினை** எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள நோய்களுள், கடந்த காலங்களில் இலங்கை முழுவதும் நுளம்புகள் மூலம் வேகமாகப் பரவிய நோயை மேலும் பரவவிடாது தடுப்பதற்காக நீங்கள் நடைமுறைப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் **ஐந்தைக்** குறிப்பிடுக. *(05 புள்ளிகள்)*

4. கீழே தரப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் தொடர்பாகத் தரம் 10 மாணவர்களுக்கு அறிவூட்டுவதற்குத் தேவையான விடயங்களை உள்ளடக்கிய துண்டுப்பிரசுரம் ஒன்றைத் தயாரிக்குமாறு நீங்கள் வேண்டப்படுகின்றீர்கள்.

(ii) உங்களது தம்பி நாய் கடித்ததாக உங்களிடம் கூறுகின்றார்.

(iii) க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சையில் ஒன்பது பாடங்களிலும் A தரச் சித்தி பெறாவிடின் உயர்தரப் பரீட்சையில் சித்தியடைதல் சந்தேகத்திற்குரியது என உனது நண்பன் குறிப்பிட்டது உனது காதுக்கு எட்டியது.

(iv) எந்தவொரு விளையாட்டிலோ அல்லது இணைப்பாடவிதான செயற்பாட்டிலோ பங்குபற்றாத உனது தங்கை/தம்பி மாலைநேர வகுப்புகளுக்கு (Tution Classes) மட்டும் ஆர்வத்துடன் செல்வதை அவதானிக்கின்றீர்கள்.

(v) கட்டிளமைப் பருவத்தையுடைய உமது தம்பி / தங்கை எப்போதும் பெற்றோருடன் சண்டையிட்டு வருவதைக் காண்கிறீர்கள்.

(02 × 5 = 10 புள்ளிகள்)

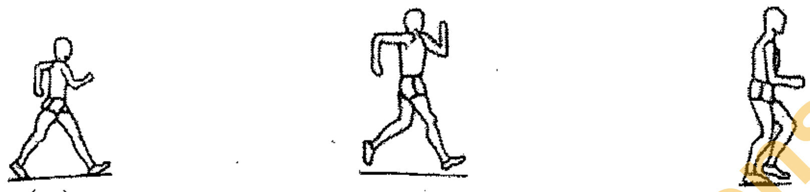
பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. (i) தேசிய மட்டப் பாடசாலைகளுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு விழாவில் இல. 12 இற்குரிய வீரர் கிடைப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்ளும் அதேவேளை, இல. 24 இற்குரிய வீரர் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்கிறார். இல. 12 மற்றும் இல. 24 ஆகிய வீரர்கள் பங்குபற்றுவார்கள் என எதிர்பார்க்கும் நிகழ்ச்சிகள் **இரண்டு** வீதம் தனித்தனியாக எழுதுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii) போட்டி நடையில் பங்குபற்றும் வீரர்கள் மூவரின் மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்த **மூன்று** சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பான உங்களது கருத்துக்களைக் காரணங்களுடன் வெவ்வேறாக விளக்குக.



(அ) (ஆ) (இ)

(03 புள்ளிகள்)

(iii) உங்களது இல்லத்தைச் சேர்ந்த தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் ஒரு புதிய வீரருக்குத் தட்டெறிதல் தொடர்பான பயிற்சி வழங்குவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** விவரிக்குக.

(05 புள்ளிகள்)

6. பயோப்சி சோதனையின்போது (biopsy test) இனங்கண்டதற்கிணங்க நான்கு போட்டியாளர்களது கை மற்றும் கால்களில் கூடியளவு காணப்பட்ட தசைநார் வகைகள் பின்வரும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன.

போட்டியாளர் இலக்கம்	தசைநார் வகை
74	சிவப்பு நிறத் தசைநார்கள்
86	வெள்ளை நிறத் தசைநார்கள்
63	சிவப்பு நிறத் தசைநார்கள்
92	வெள்ளை நிறத் தசைநார்கள்

(i) இந்தப் போட்டியாளர்களுள் 10, 000 m ஓடுவதற்கு மிகப்பொருத்தமான இரு போட்டியாளர்களின் இலக்கங்களைக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii) உயரம் பாய்தலுக்குப் பொருத்தமான ஒரு போட்டியாளரின் இலக்கத்தைக் குறிப்பிட்டு உமது விடைக்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

(iii) 10, 000 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் ஒரு போட்டியாளரின் தசைகளில் சக்தியைப் பிறப்பிப்பதற்காக நடைபெறும் பிரதான செயன்முறையை விவரிக்குக.

(05 புள்ளிகள்)

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் **ஒன்றுக்கு** மட்டும் விடை எழுதுக.

A. (i) உமது பாடசாலையிலுள்ள புதிய வொலிபோல் விளையாட்டு வீரர், பயிற்சிப் போட்டியில் நிலைகொள்ளலில் செய்த தவறின்போது நடுவர் என்றவகையில் நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை எழுதுக.
(02 புள்ளிகள்)

(ii) மத்திய மற்றும் தென் மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான வொலிபோல் போட்டியின்போது மத்திய மாகாண அணி வீரரது **பந்துடன் தொடர்பான** தவறிற்கான தண்டனையாக நடுவரால் தென் மாகாண அணியினருக்கு ஒரு புள்ளியும் பணித்தலும் பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது. மத்திய மாகாண அணியின் குறித்த வீரர் செய்திருக்கக்கூடிய தவறுகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்பமுறையைப் (under arm service technique) புதிய வீரருக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** விவரிக்குக.
(05 புள்ளிகள்)

B. (i) வலைப்பந்தாட்டத்தில் தண்டனையாகச் சுயாதீன எறிகையைப் (free-pass) பெற்றுக் கொடுக்கும்போது நடந்துகொள்ளக்கூடிய விதம் தொடர்பாகப் புதிய வீரருக்கு நீங்கள் வழங்கக்கூடிய அறிவுறுத்தல்களை எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) மேல் மற்றும் வடமேல் மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது, மேல் மாகாண அணியின் மையத்தவர் (Centre-C) மேற்கொண்ட **பந்தைக் கையாளுதல்** தொடர்பான தவறுக்கான தண்டனையாக நடுவரால் வடமேல் மாகாண அணியின் மையத்தவருக்கு சுயாதீன எறிகையொன்று பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது. மேல் மாகாண அணியின் மையத்தவர் செய்திருக்கக்கூடிய தவறுகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாதச் செயற்பாடு (foot work) தொடர்பாகப் புதிய வீரர்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** விவரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

C. (i) உங்கள் பாடசாலையில் புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களைப் பயிற்றுவிக்கும்போது ஒரு வீரர் செய்த தவறுக்கான தண்டனையாகத் தண்ட உதையை (penalty kick) பெற்றுக்கொடுக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது நடுவரால் வடமாகாண அணியின் ஒரு வீரர் தண்டப் பிரதேசத்தினுள் (penalty area) செய்த தவறுக்கான தண்டனையாக தண்ட உதை கிழக்கு மாகாண அணியின் வீரர் ஒருவருக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது. வடமாகாண அணியின் குறித்த வீரர் செய்திருக்கக்கூடிய தவறுகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக.
(03 புள்ளிகள்)

(iii) காற்பந்தாட்டத்தின் உட்பாத உதையைப் (kicking with the inside of the foot) புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** விவரிக்குக.
(05 புள்ளிகள்)

* * *